

114 學年度嘉義縣大林國民中學七、八年級第一二學期彈性學習課程教學計畫表 設計者：吳孟純（表十二之一）

一、課程名稱：游泳社

二、課程四類規範(一類請填一張)

1. 統整性探究課程（主題 專題 議題探究）
2. ■社團活動與技藝課程（■社團活動 技藝課程）
3. 其他類課程

本土語文/新住民語文 服務學習 戶外教育 班際或校際交流 自治活動 班級輔導
學生自主學習 領域補救教學

三、本課程每週學習節數：2 節

四、課程設計理念：台灣四面環海，因此要讓學生識水性親水並學習自救，透過游泳促進身體健康。

五、課程架構：(請參閱本縣課程計畫平台公告範例，需呈現領域規劃)

認識游泳	1. 課程介紹 2. 游泳介紹 3. 游泳對身體保健的好處 健體領域
動作訓練	1. 伸展運動 2. 基本訓練(踢腳、立泳、自由式、蛙式、仰式) 2. 進階訓練(仰式、蝶式) 健體領域
模擬比賽	1. 分組體驗 2. 趣味競賽 3. 競賽趴板 SUP 板 健體領域 綜合領域

六、課程目標：

1. 使學生了解游泳對身體保健的重要性，培養對游泳的興趣。
2. 學習游泳之各種基本技能。
3. 透過游泳學會自救。

七、配合融入之領域或議題(有勾選的務必出現在學習表現)：

☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語	☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☒ 海洋教育 ☐ 品德教育
☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☒ 綜合活動	☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育
☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引	☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育
	☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育

八、本學期課程內涵

第一學期

教學進度	單元/主題 名稱	核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點 (學習活動內容及實施方式)	評量方式	教學資源/自編自選 教材或學習單
第 1 周	游泳等級 講解與基本介紹	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	了解游泳等級講解與基本介紹	藉由影片了解游泳的基本知識，並適時提問，藉由師生互動引發學生興趣	態度檢核 課堂問答	自編教材
第 2-3 周	影片教學、岸上打水	A1 身心素質 與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	了解游泳基本技巧岸上學習打水	藉由投影片及搭配老師的動作了解	態度檢核 課堂問答	自編教材
第 4-5 周	基本訓練 自由式、蛙式	A1 身心素質 與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	學習自由式與蛙式之基本動作	學習自由式與蛙式之基本動作	態度檢核 實務操作	自編教材
第 6-7 周	岸上練習 水中自救	A1 身心素質 與自我精進	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	跟著岸上練習並學會水中自救	岸上練習動作，並學習水中自救之基本原理與動作	態度檢核 實務操作	自編教材
第 8-9 周	岸邊練習 (仰式踢腳、仰式手部)	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則	岸上練習仰式動作與踢腳練習	岸上操作，老師指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 10 周	期中評量	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	了解學生對游泳基本認知的吸收情形	藉由紙筆測驗以了解學生最近上課之吸收情形，並立即檢核成績，有錯誤之處，予以導正	紙筆測驗	自編教材
第 11-12 周	岸邊滑水練習 自由式手腳配合練	A1 身心素質 與自我精進	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	跟著岸邊滑水動作並自由式手腳配合	學習在岸邊的自由式手腳配合	實際操作	自編教材

	習						
第 13-14 周	水中拾物 分組體驗	C2 人際關係 與團隊合作	IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	學習水中拾物	老師示範水中拾物技法，並讓學生分組體驗，老師從旁指導	實際操作	自編教材
第 15-16 周	分組體驗 競賽趴板 SUP	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	學習趴板 SUP 分組體驗	老師示範趴板 SUP，並讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 17-18 周	踢腳 分組體驗 慢游 100	C2 人際關係 與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	踢腳 分組體驗學習指導	老師示範後，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 19-20 周	律立呼吸 來回 自由式 仰式踢腳 蛙式複習	A1 身心素質 與自我精進	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能	學會律立呼吸動作，並熟練仰式踢腳。	老師示範律立呼吸，讓學生分組練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 21 周	期末評量	A1 身心素質 與自我精進	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	學習心得分享	-填寫學習單 -藉由歷次上課照片，讓孩子感受到他們的進步	實際操作	

※身心障礙類學生：



無

※資賦優異學生：

■有-學術性向資優 4 人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

身心障礙類學生：

特教需求學生另上特需領域課程，不參加本課程，故無須調整。

資賦優異類學生：

1. 學習內容：依據資優學生的個別差異，增加深度與廣度，充實知識與生活應用。
2. 學習歷程：以學生為中心，透過開放式的問題激發資優學生思考，並適時融入情意的培養。
3. 學習環境：營造師生雙向互動的情境，鼓勵資優學生發表想法，給予富有挑戰的任務。

特教老師簽名：沈秀蓁、賴愉方

普教老師簽名：吳孟純

第二學期

教學進度	單元/主題名稱	總綱核心素養	連結領域(議題) 學習表現	學習目標	教學重點	評量方式	教學資源/自編自選 教材或學習單
第 1 周	課程介紹	A1 身心素質與自我精進	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	複習上學期所學技能並說明本學期課程內容	了解本學期課程內容	態度檢核 課堂問答	自編教材

第 2-3 周	律立呼吸 來回 自由式	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力，發 展專項運動技能	學會律立呼吸動作， 並熟練仰式踢腳。	老師示範律立呼吸，讓 學生分組練習，老師從 旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 4-5 周	律立呼吸 來回 仰式踢腳 蛙式複習	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力，發 展專項運動技能	學會律立呼吸動作， 並熟練仰式踢腳。	老師示範律立呼吸，讓 學生分組練習，老師從 旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 6-7 周	岸上核心 訓練 自由式手 腳配合	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力，發 展專項運動技能	學習岸上核心 自由式手腳配合學習	老師示範岸上核心技 法，讓學生分組練習， 老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 8-9 周	坐浮板划 手競賽 立泳	C2 人際關係與 團隊合作	3d-IV-3 應用思 考與分析能力， 解決運動情境的 問題。2c-IV-2 表現利他合群的 態度，與他人理 性溝通與和諧互 動。	學會坐浮板划手競賽 與立泳。	老師示範坐浮板划手技 法與立泳，讓學生分組 練習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 10 周	期中評量	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力，發 展專項運動技能	藉由實測了解學生學 習狀況，並適時給予 指導	分組讓學生游泳 50 公 尺，由老師評分，後老 師給予講評出優缺點， 以期勉同學更加精進	實測	自編教材
第 11- 12 周	蛙式踢腳 划水 蝶式分解 動作	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-1 表現局 部或全身性的身 體控制能力，發 展專項運動技能	學會蛙式踢腳 跟著操作蝶式分解動 作。	老師示範蛙式踢腳技 法，與蝶式分解動作， 老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材
第 13- 14 周	自由式踢 腳加仰式 踢腳 蝶式踢腳	A1 身心素質與 自我精進	3c-IV-2 發展動 作創作和展演的 技巧，展現個人 運動潛能。	學會自由式踢腳加仰 式踢腳 學會蝶式踢腳划水訓 練	老師示範自由式踢腳加 仰式踢腳與蝶式踢腳划 水訓練，讓學生分組練 習，老師從旁指導	態度檢核 實務操作	自編教材

	划水訓練						
第 15-16 周	自由式、仰式、蛙式各 100 蝶式滑手	A1 身心素質與自我精進	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	讓學生自行游蛙式、仰式、自由式各 100 公尺，使其熟習	教導蝶式滑手 本學期游泳招式熟練	態度檢核 實務操作	自編教材
第 17-18 周	自由式仰式交換 蝶腳自由式交換 蝶式潛泳訓練	A1 身心素質與自我精進	3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	學習自由式仰式交換與蝶腳自由式交換以及蝶式潛泳訓練	藉由老師教導自由式仰式交換輪流游，並蝶腳自由式交換，期間老師指導姿勢動作，並引導學生自我察覺。	態度檢核 實務操作	自編教材
第 19-20 周	自由式立泳仰式 潛泳 立泳仰泳輪流 自由式 SUP 水中拾物 趣味競賽	C2 人際關係與團隊合作	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	1. 培養對游泳技能熟練，以改善缺點或開發能力。 2. 水中拾物練習 3. 趣味競賽增強水性	1. 老師複習本學期所學游泳技能，並加強來回練習。 2. 以趣味競賽提升學生對游泳的興趣並技能提升	態度檢核 實務操作	自編教材
第 21 周	期末評量	A1 身心素質與自我精進	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	提高參與過程之體驗深度，激發對游泳運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。	-填寫學習單 -藉由歷次上課照片，讓孩子感受到他們的進步	實測	自編教材

※身心障礙類學生：

■無

※資賦優異學生：

■有-學術性向資優 4 人

※課程調整建議(特教老師填寫)：

身心障礙類學生：

特教需求學生另上特需領域課程，不參加本課程，故無須調整。

資賦優異類學生：

- 1.學習內容：依據資優學生的個別差異，增加深度與廣度，充實知識與生活應用。
- 2.學習歷程：以學生為中心，透過開放式的問題激發資優學生思考，並適時融入情意的培養。
- 3.學習環境：營造師生雙向互動的情境，鼓勵資優學生發表想法，給予富有挑戰的任務。

特教老師簽名：沈秀蓁、賴愉方

普教老師簽名：吳孟純

註：

- 1.請分別列出第一學期及第二學期彈性課程之教學計畫表。
- 2.社團活動及技藝課程每學期至少規劃4個以上的單元活動。